



Posizioni scorrette e assenza di una sedia ergonomica possono favorire l'insorgere di dolori lombosacrali e contratture. Il fisiatra consiglia come fare esercizio

Smart working, fate attenzione al mal di schiena



PREVENZIONE

Lo chiamano smart working, ma per la nostra schiena è tutt'altro che un «lavoro agile». Alla fine di questa lunga quarantena saranno poche le colonne vertebrali che ne usciranno indenni. «Utilizzare ogni giorno postazioni di lavoro improvvisate può scatenare tutta una serie di sintomi e disturbi che da acuti possono diventare cronici», conferma Gianpaolo Ronconi, responsabile dell'Unità Degenza e Servizi di Riabilitazione della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS di Roma.

«Senza contare poi lo stress e l'ansia di questi giorni, tutte condizioni che molto spesso si sommatizzano sulla schiena, causando dolore», aggiunge. Il principale problema rimane l'assen-

za di una scrivania e di una sedia ergonomica, così come la mancanza di ausili utili al mantenimento di una postura corretta. «Alla fine si rischia una limitata mobilità articolare, oltre dolore a livello del rachide lombosacrale, che si irradia anche agli arti inferiori, e contratture muscolari», dice il fisiatra.

IL CUSCINO

Tuttavia, con qualche piccolo accorgimento è possibile alleggerire il carico sulla schiena. Prima regola: evitare di lavorare in posizioni

GIANPAOLO RONCONI:
«SISTEMARE IL LAPTOP ALLA GIUSTA ALTEZZA ANCHE CON DEI LIBRI E RIALZARE I PIEDI PER LA CIRCOLAZIONE»

I NUMERI

15

milioni gli italiani che soffrono spesso di mal di schiena

62%

dei lavoratori fa i conti con cervicale, ernie e lumbalgie

30%

dei pazienti sopporta il dolore ed evita i farmaci

«strambe», magari seduti sul divano con il laptop sulle gambe. «Per sopperire alla mancanza di una sedia ergonomica ci si può aiutare aggiungendo un cuscino dietro la schiena, purché si cambi spesso posizione o si modifichino anche le dimensioni del cuscino» suggerisce Ronconi.

È bene anche posizionarsi all'altezza giusta rispetto al computer e in mancanza di un supporto solleva laptop ci si può ingegnare. «Si possono utilizzare dei libri, impilati in modo da formare un piano inclinato, come le vecchie scrivanie di una volta e può essere una buona idea utilizzare anche un rialzo per i piedi, che può aiutare a mantenere una postura adeguata». La ridotta pressione sulle gambe, infatti, aiuta la circolazione del sangue nelle zone periferiche e riduce la pressione sulla parte bassa della schiena e delle ginocchia. Insieme al poggiatesta, bisogna fare attenzione anche alla posizione del polso per evitare di sviluppare problemi più gravi dopo.

Postura ergonomica a parte, per il fisiatra è bene non trascorrere troppo tempo seduti. «Bisognerebbe alzarsi almeno una volta all'ora e dedicare dieci minuti di tempo a semplici esercizi di stretching», raccomanda Ronconi.

I PIEGAMENTI

«Un esercizio può essere quello di flettere il tronco verso gli arti inferiori senza piegare le ginocchia. Potrebbe farci bene fare degli squat, cioè dei piegamenti sulle ginocchia mantenendo il tronco rigido. E ancora: flettere il tronco sui lati oppure fare movimenti di rotazione con il busto». Infine, fare attività fisica, per quanto la si possa fare tra le mura domestiche, può anche contribuire a distogliere l'attenzione dal frigorifero e dalla dispensa. «Aumentare di peso significa anche sovraccaricare la nostra schiena e quindi è qualcosa che va del tutto evitato».

Valentina Arcovio